



Klasse2000 – Kurz und Knapp

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in Grundschulen. Es begleitet die Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse und hat folgende Themen:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein sagen können

Klasse2000 arbeitet mit einem positiven Ansatz: Spielerisch erfahren die Kinder, wie viel Spaß es macht, gesund zu leben. Als Sympathiefigur führt KLARO die Kinder durch den Unterricht.

Das Programm umfasst ca. 15 Unterrichtseinheiten pro Jahrgangsstufe, die die Lehrkräfte sowie speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer umsetzen.

Finanziert wird Klasse2000 durch Spenden, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (220,- Euro pro Klasse und Schuljahr) und Fördergelder. Als Paten engagieren sich z. B. Eltern, Firmen, Krankenkassen und Lions Clubs.

Herausforderung

Zwar geht es dem überwiegenden Teil der Kinder in Deutschland gesundheitlich gut bis sehr gut, dennoch gibt es besorgniserregende Tendenzen und besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen¹.

Gesundheitsprobleme von Kindern müssen durch Prävention und Gesundheitsförderung reduziert werden, denn

- sie verringern die Lebensqualität der betroffenen Kinder und ihrer Familien

¹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und Robert-Koch-Institut: Erkennen – Bewerten – Handeln. Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Berlin und Köln 2008

- die Kinder haben schlechtere Chancen auf eine positive körperliche und geistige Entwicklung
- die Gesundheitsprobleme kumulieren im Laufe des Lebens und führen zu erhöhten Gesundheitsrisiken im Erwachsenenalter – mit den entsprechenden individuellen und gesellschaftlichen Kosten.

Als besonders wichtiges Thema der Gesundheitsförderung gilt die „Verbreitung eines gesundheitsfördernden Lebensstils bei Eltern, Kindern und Lehrerinnen und Lehrern sowie Multiplikatoren im Freizeitbereich (Nichtrauchen, Umgang mit Alkohol, Ernährung, Bewegung und Stressregulation)“ (S. 172).

Handlungsansatz

In der Grundschule, die alle Kinder – unabhängig vom sozialen Status ihrer Eltern – erreicht, sollen Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung einen festen Platz erhalten: frühzeitig ab Klasse 1 und kontinuierlich bis Klasse 4. Dabei sollen Kinder nicht nur kognitiv lernen, sondern auch Gesundheits- und Lebenskompetenzen entwickeln, die sie dazu befähigen, ihr Leben ohne Sucht und Gewalt zu meistern. Die Rahmenbedingungen des schulischen Alltags sollen gesundheitsfördernd gestaltet werden, damit Verhaltens- und Verhältnisprävention sich gegenseitig verstärken.

Klasse2000 stärkt Gesundheits- und Lebenskompetenzen, um gesundheitsförderndes Verhalten bei Kindern aufzubauen, um ihre Lebenskompetenzen zu fördern und dadurch Schutzfaktoren vor Sucht und Gewalt aufzubauen.

Dabei behandelt es die folgenden fünf großen Themen:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein-Sagen, v. a. zu Tabak und Alkohol.

Speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer besuchen die Klassen und führen neue Themen in den Unterricht ein (Klasse 1: zwei Mal, Klasse 2-4: je drei Mal). Anschließend führen die Lehrkräfte die Themen weiter (10 bis 12 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr) und erhalten dafür detailliert ausgearbeitete Stundenkonzepte und viele attraktive Materialien: Schülerhefte, Poster, CDs, Elterninformationen etc. Eine Lehrerfortbildung ist nicht nötig.

Zahlen – Stand 30. Juni 2017

Im Schuljahr 2016/17 beteiligten sich 3.727 Schulen mit 20.255 Klassen und über 457.000 Kindern an Klasse2000. Das waren 15 % aller Grundschulklassen in Deutschland. Seit dem Start des Programms im Jahr 1991 wurden über 1,4 Millionen Kinder erreicht.

Von den 3.727 Grundschulen, die bei Klasse2000 mitmachen, sind 777 Schulen mit dem Klasse2000-Zertifikat ausgezeichnet.



Programmhistorie

"Nur wenn wir unseren Körper kennen und wissen, wie wunderbar er aufgebaut ist und funktioniert, können wir ihn auch schützen" - diese Einsicht stand für Univ.-Doz. Dr. med. Pál Bölcskei, Chefarzt der Lungenheilkunde am Klinikum Nürnberg, am Beginn seiner "Erfindung". Die jahrelangen Begegnungen mit Patienten, die durch das Rauchen schwer erkrankt waren, motivierten ihn dazu, gemeinsam mit Experten aus Medizin und Pädagogik ein gesundheitsförderndes Unterrichtsprogramm für Kinder zu entwickeln. Bereits vor ihrem ersten Kontakt mit Suchtmitteln wollte er es Kindern ermöglichen, ihren Körper kennen zu lernen, soziale Kompetenzen zu entwickeln und zu erfahren, wie viel Spaß es macht, gesund zu leben.

Ausgehend von Bayern startete Klasse2000 im Jahr 1991 mit 234 Klassen und breitete sich dann in rasantem Tempo aus. Inzwischen ist das Programm in allen Bundesländern vertreten und bundesweit schlossen weit über eine Million Kinder Bekanntschaft mit KLARO, der Symbolfigur von Klasse2000. Natürlich hat sich das Programm nicht nur quantitativ ausgeweitet, sondern wurde und wird auch inhaltlich laufend weiterentwickelt. Grundlage dafür sind die Evaluationsergebnisse und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Durch die zunehmende Verbreitung des Programms wurde ein eigener Trägerverein erforderlich. Der "Verein Programm Klasse 2000 e. V." wurde am 1.1.2003 gegründet. Seit dem Jahr 2005 trägt er das DZI Spenden-Siegel.

Unsere Partner (Auswahl)

Wichtigster Partnersind die Lions Clubs in Deutschland
aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
AOK Baden-Württemberg
AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
BKK mobil oil
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG)
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)
Deutsche Liga für das Kind, „Kindergarten Plus“
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Schirmherrschaft)
Globus-Stiftung
Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e. V. (HAGE)
Hessisches Kultusministerium
Hessisches Sozialministerium
Hilfswerk der deutschen Lions, „Lions Quest“
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord)
Koordinierungsstelle Schulische Suchtvorbeugung Schleswig-Holstein (KOSS)
Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. (LSSH)
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
Minister für Bildung und Kultur im Saarland, Ulrich Commerçon (Schirmherrschaft)
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur, Rheinland-Pfalz
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, Rheinland-Pfalz



Ministerium für Bildung und Wissenschaft, Schleswig-Holstein
 Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Baden-Württemberg
 Mondelēz International Foundation
 Niedersächsisches Kultusministerium
 Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport
 Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration
 Novitas BKK
 pronova BKK
 Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (SLS)
 Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften
 Wertebündnis Bayern
 WIPIG – Wissenschaftliches Institut zur Prävention im Gesundheitswesen

Aus dem Unterricht

Auf der Suche nach dem Herz – KLARO in der 3. Klasse

In der Klasse 3b ist es plötzlich ganz still. Nur hin und wieder hört man ein leises Flüstern oder Kichern. Spannung zeigt sich in den Gesichtern der Kinder, als sie mit den gelben Stethoskopen neugierig ihren Brustkorb abhören. KLARO ist zu Besuch in der Seeacker-Grundschule in Fürth. Gesundheitsförderin Silke Kuhr führt heute das Thema „Das Herz und der Weg des Blutes“ ein. „Und? Wo hast du dein Herz gehört?“, fragt sie die Kinder, die mittlerweile interessiert nach anderen Geräuschen im Körper ihres Tischnachbarn forschen. Das Herz sitzt links, da sind sich die Kinder schnell einig. Und es schlägt in einem immer gleichen Rhythmus. Doch warum macht es diese Geräusche? „Das Herz pumpt das Blut durch unseren Körper“, weiß ein Junge. Frau Kuhr erklärt den Weg des Blutes durch den Körper anhand eines Plakates. „60 mal pro Minute schlägt das Herz. Das sind 86.400 mal am Tag“, ergänzt sie. Die Kinder staunen und verstehen: Das Herz ist ein starker Muskel. „Und Muskeln werden durch Bewegung trainiert. Bewegung ist also gut für euer Herz.“ Was dem Herzen guttut. Doch genug der Theorie. Jetzt sollen die Kinder das Fließen des Blutes spüren und ihren Puls suchen. Gar nicht so einfach. Die Kinder helfen sich, die richtige Stelle am Handgelenk zu finden. „Achtung!“, ruft Frau Kuhr, „jetzt zählst du, wie oft dein Herz schlägt, bis ich stopp sage!“ Wieder legt sich eine konzentrierte Stille über das Klassenzimmer. „Stopp!“ Die Kinder merken sich die Zahl. Nach einer Bewegungspause wird erneut der Puls gezählt, und die Kinder erkennen: Das Herz schlägt schneller. Die Gesundheitsförderin erklärt, dass der Körper bei Anstrengung mehr Sauerstoff braucht und somit das Herz schneller pumpen muss. Was sie tun können, damit ihr Herz gesund bleibt, finden die Kinder gemeinsam heraus: „Nicht so viele Süßigkeiten essen!“, „Sport machen!“, „Nicht rauchen!“. Doch es gibt noch etwas, das dem Herzen guttut, verrät Frau Kuhr: sich entspannen! Mit dem Kopf auf dem Tisch oder den Füßen auf einem Stuhl lauschen die Kinder zum Abschluss der Stunde einer von KLAROs Entspannungsgeschichten. Und zum dritten Mal an diesem Tag wird es ganz still.

Das sagen Kinder über Klasse2000

„Wie man hört, ist die Klasse2000 super. Aber wir dürfen den besten Freund der Klasse2000 nicht vergessen. Er heißt "KLARO". Die Lehrerin der Klasse2000 nimmt ihn immer mit. Also wenn es bei euch mal so einen Kurs gibt, würde ich euch raten mitzumachen, wenn ihr KLARO kennen lernen möchtet.“ Viertklässlerin

Das sagen Lehrer über Klasse2000

„Nur wer gesund ist, kann gut lernen und arbeiten – das ist unsere Überzeugung und dafür engagieren wir uns. Gesundheit ist ein Thema, das immer wieder aufgegriffen werden muss, um bei den Kindern wirklich zu wirken, deshalb haben wir uns für ein langfristiges Programm entschieden.“

„Alle Eltern möchten doch, dass ihre Kinder gesund sind. Einige Eltern unserer Schüler wissen nur nicht so richtig was sie dafür tun können. Sie sind sehr dankbar für die Tipps und Hilfestellungen die sie durch Klasse2000 bekommen.“

Das sagen Eltern über Klasse2000

„Auf die Frage „Und, wie war es heute in der Schule?“ hat meine Tochter meist kurz und knapp mit „Gut!“ geantwortet. Doch von den KLARO-Stunden hat sie immer total begeistert berichtet. Wir haben die Ernährungspyramide rauf und runter gemacht – 5 Mal Obst und Gemüse am Tag findet sie total wichtig.“

Das sagen Gesundheitsförderer über Klasse2000

„Mir ist diese Tätigkeit ein Herzensanliegen, weil ich merke, dass ich bei den Kindern viel bewegen kann.“

„Es macht mir viel Freude zu sehen, wie sich manche Kinder durch KLARO entwickeln. Die Schüchternen gewinnen an Mut, Schüler zeigen mir ihr gesundes Pausenbrot, und die Kinder freuen sich, wenn ich komme.“

Das sagen Paten über Klasse2000

„Das sind lebendige Beiträge, jeder weiß etwas zu erzählen. Das ist uneingeschränkt jede Förderung wert“, Pate nach dem Besuch einer Klasse2000-Stunde.

„Für den Förderverein ist es wichtig, den Kindern dabei zu helfen, ihr Leben ohne Sucht, Gewalt und gesundheitsschädigendes Verhalten in den Griff zu bekommen.“



Über Klasse2000

Klasse2000 ist das in Deutschland am weitesten verbreitete Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Kinder sollen wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen erwerben, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln - körperlich, psychisch und sozial.

Von Klasse 1-4 lernen die Kinder in ca. 15 Klasse2000-Stunden pro Schuljahr, was sie tun können, um sich wohlfühlen. Experimente, Spiele, interessante Materialien und Unterrichtsbesuche von Klasse2000-Gesundheitsförderern tragen dazu bei, dass die Kinder sich für das Thema Gesundheit begeistern. Bundesweit nehmen 15 % aller Grundschulklassen an dem Programm teil.

Kontakt

Verein Programm Klasse 2000 e.V.

Andrea Dokter

Feldgasse 37

90489 Nürnberg

Tel.: 0911 89121-0

Fax.: 0911 89121-30

E-Mail: andrea.dokter@klasse2000.de

www.klasse2000.de

